

# 2025年1月ランチメニュー

## 後期食

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
4	土	家庭協力日				
6	月	全粥 そばろと野菜煮 花野菜煮 人参のスープ	南瓜茶巾	豚ミンチ	じゃがいも,人参 ブロッコリー カリフラワー 人参	米
7	火	全粥 タラの味噌煮 さつま芋きんとん 小松菜のすまし汁	きな粉マカロニ	たら 味噌	大根,人参  小松菜	米  さつま芋
8	水	全粥 豚じゃが ほうれん草の煮浸し わかめと玉ねぎの味噌汁	ブロッコリー粥	豚肉	人参 ほうれん草 人参 たまねぎ	米 じゃがいも
9	木	全粥 ホキの煮付け ブロッコリー煮 人参のスープ	にゅうめん	ホキ	いんげん ブロッコリー たまねぎ 人参	米
10	金	全粥 鶏肉煮 高野豆腐煮 ほうれん草と大根の味噌汁	さつま芋茶巾	鶏肉 高野豆腐 味噌	グリーンアスパラ 人参 ほうれん草 大根	米
11	土	全粥 豚肉と野菜煮 切干大根煮 小松菜のスープ	南瓜粥	豚肉	はくさい,たまねぎ 切干大根 きゅうり,人参 小松菜	米
14	火	全粥 カレイの煮付け ひじき煮 玉ねぎの味噌汁	麩のあべかわ	かれい ひじき 味噌	ほうれん草 人参,いんげん たまねぎ	米
15	水	全粥 肉豆腐 ブロッコリー煮 小松菜の味噌汁	バナナ	豚肉 豆腐	はくさい,たまねぎ  ブロッコリー 人参 小松菜	米
16	木	全粥 タラの煮付け 白菜の煮浸し 麩と人参の味噌汁	じゃが芋茶巾	たら	きゅうり はくさい 小松菜 人参	米  麩
17	金	全粥 鶏肉煮 キャベツの煮浸し ほうれん草のスープ	オレンジ寒天	鶏肉	南瓜 キャベツ きゅうり ほうれん草	米
18	土	全粥 豆腐煮 ブロッコリー煮 さつま芋のスープ	コーン粥	豆腐	たまねぎ,はくさい ブロッコリー 人参	米  さつま芋

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
20	月	全粥 タラの煮付け ひじき煮 大根と小松菜のスープ	にゅうめん	たら ひじき	ブロッコリー きゅうり,人参 大根 小松菜	米
21	火	全粥 鶏肉と野菜の煮物 小松菜の煮浸し 麩と玉ねぎの味噌汁	さつま芋茶巾	鶏肉	大根 小松菜 人参 たまねぎ	米  麩
22	水	全粥 タラの煮付け ほうれん草煮 人参としめじの味噌汁	南瓜茶巾	たら	人参 ほうれん草 はくさい 人参 しめじ	米
23	木	全粥 豚肉と野菜煮 ブロッコリー煮 玉ねぎの味噌汁	人参粥	豚肉	キャベツ,人参,ピーマン ブロッコリー たまねぎ	米
24	金	全粥 野菜のそばろ煮 キャベツ煮 じゃが芋のスープ	オレンジ寒天	合挽きミンチ	たまねぎ,ほうれん草 キャベツ 人参	米  じゃがいも
25	土	全粥 鶏肉煮 大根の煮物 白菜のすまし汁	ブロッコリー粥	鶏肉	たまねぎ 大根 人参 はくさい	米
27	月	全粥 ささみの煮付け ブロッコリー煮 小松菜のスープ	りんごのコンポート	ささみ	たまねぎ ブロッコリー 人参 小松菜	米
28	火	全粥 豚肉と野菜煮 キャベツ煮 麩と大根の味噌汁	味噌雑炊	豚肉	たまねぎ キャベツ 人参 大根	米  麩
29	水	全粥 タラの煮付け 白菜の煮浸し 玉ねぎの味噌汁	人参粥	たら	小松菜 はくさい 人参 たまねぎ	米
30	木	全粥 豚肉と野菜煮 ブロッコリーの煮浸し わかめと人参のスープ	じゃが芋茶巾	豚肉	キャベツ,人参 ブロッコリー 人参	米
31	金	全粥 ホキの煮付け 高野豆腐煮 じゃが芋の味噌汁	バナナ	ホキ 高野豆腐 味噌	小松菜 人参,いんげん	米  じゃがいも

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。  
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。  
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

朝おやつ	月	火	水	木	金	土
	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい